

# Índice

<i>Prólogo a la edición en español</i> . . . . .	9
<i>Prólogo a la serie</i> . . . . .	13
<b>Una breve introducción a la logoterapia</b>	
<i>Preguntas de Bernd Ahrendt a Elisabeth Lukas</i> . . . . .	15
<b>De la praxis de una logoterapeuta</b>	
<i>Elisabeth Lukas y Heidi Schönfeld</i> . . . . .	41
Introducción . . . . .	41
<b>Cómo abordar la autocompasión.</b> . . . . .	45
<b>Cómo abordar las penas de amor.</b> . . . . .	73
<b>Cómo abordar la ansiedad</b> . . . . .	97
<b>Cómo abordar los pensamientos obsesivos.</b> . . . . .	121
<b>Cómo abordar los sentimientos de culpa.</b> . . . . .	149

*Psicoterapia con dignidad*

Cómo abordar un trauma . . . . .	175
Cómo abordar el dolor del duelo . . . . .	203
La valiente Odette . . . . .	223
Viktor Frankl y «el amor auténtico» <i>Preguntas de Heidi Schönfeld a Elisabeth Lukas</i> . . .	233
Resarcimiento y reparación <i>Heidi Schönfeld</i> . . . . .	241
El «top ten» de las preguntas más frecuentes <i>Elisabeth Lukas</i> . . . . .	257
Depresiones . . . . .	258
Sobrecarga laboral . . . . .	262
Desavenencias familiares . . . . .	266
Fracasos . . . . .	272
Problemas de educación . . . . .	274
Envejecimiento y falta de fuerzas . . . . .	280
Decisiones conflictivas . . . . .	282
Competencia . . . . .	285
Tener que desprenderse . . . . .	287
<i>Sobre las autoras</i> . . . . .	291